

# MEDITASI MENGENAL DIRI

## *Krishnamurti Vipassana Meditation*

Halaman depan

Pengantar

Apakah MMD itu?

Brosur MMD

Testimonial:

Pilih Testimoni

Mau belajar meditasi dari awal? Baca petunjuknya di [sini](#) atau [sini](#).

Download e-books *(New)*

## BROSUR MMD

### PENDAHULUAN

Manusia selalu menginginkan kepuasan, kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya, dan ini selalu dicarinya di luar dirinya: pada harta benda, pada kekuasaan, pada prestasi intelektual, pada kegiatan sosial, pada “pencapaian spiritual”, dsb. Jarang manusia menengok ke dalam batinnya sendiri untuk melihat dan memahami mengapa ia tidak bahagia dan tidak sejahtera pada saat ini.

**Manusia tidak bahagia karena ia tidak menyadari dan tidak mengenali konflik-konflik yang ada dalam batinnya:** konflik emosional, konflik intelektual, konflik spiritual. Kalau pun ia mulai menyadarinya, ia masih tetap mencari penyelesaian melalui sesuatu di luar dirinya: melalui psikolog, melalui orang “pintar”, melalui pemuka agama, melalui berbagai kepercayaan dan pandangan hidup. Dengan demikian konflik-konflik itu tidak pernah terselesaikan. Dan itu tercermin dalam keresahan batinnya, dan dalam kekacauan masyarakat di mana ia berada. Setiap manusia pada dasarnya menyumbang kepada kekacauan masyarakat di sekitarnya. Sedikit-banyaknya sumbangan itu bergantung pada taraf kesadarannya.

Program meditasi ini didasarkan pada pengertian bahwa konflik-konflik dalam batin manusia hanya dapat terselesaikan dengan tuntas dengan jalan disadari, diamati & dikenali **secara pasif** pada saat munculnya dari saat ke saat.

Praktek meditasi ini didasarkan pada pemahaman bahwa **sang ‘aku’ (diri, ego, nafs) adalah sumber dari segala dualitas dan konflik**—lahiriah maupun batiniah—di dalam batin kita dan di dalam masyarakat, sepanjang zaman.

Program ini bukanlah lokakarya, seminar atau sejenisnya, yang di situ lebih banyak digunakan penalaran (*intellection*), melainkan suatu praktek meditasi yang unik. Meditasi ini bukanlah latihan konsentrasi atau sekadar relaksasi yang banyak ditawarkan orang untuk mencapai suatu hasil tertentu (ketenangan, penyembuhan, kemampuan paranormal, peng-alaman mistikal dsb), yang dinikmati dan dimanfaatkan oleh si individu. Praktek meditasi ini justru langsung **mengamati sang ‘aku’ itu sendiri dalam segala aspek dan prosesnya**, yakni: rasa tubuh (*sensations*), emosi, kehendak, ingatan, dan terutama akal budi (*intellect*).

Untuk itu diperlukan pengembangan keelingan (*awareness*) dan perhatian-penuh (*mindfulness*) dalam waktu yang lama (beberapa hari), sehingga dengan demikian kebiasaan-kebiasaan mental yang sudah berakar mendalam dapat dikenali dan dipahami, sehingga orang tidak lagi terbelenggu olehnya. Itulah sebabnya, meditasi ini disebut Meditasi Me-nenal Diri (MMD).

Kemudian, di luar latihan meditasi itu sendiri, pengembangan ini perlu dilakukan terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sikap batin ini menjadi pola kesadaran sehari-hari, melimpah keluar dari saat-saat latihan meditasi yang intensif.

### TUJUAN

Secara **konseptual**, tujuan akhir meditasi ini disebut ‘pencerahan’, ‘pembebasan’, yang dalam berbagai agama dikenal sebagai “hulul”, “nirwana”, “moksha”, “menyatu dengan Allah”, dan sebagainya. Tetapi secara **aktual**, hal itu bukan menjadi tujuan yang disadari oleh pemeditasi itu sendiri, karena di dalam meditasi kesadarannya terus-menerus mengamati **saat kini** tanpa henti, tanpa membanding-bandingkan dengan masa lampau dan masa depan.

Dalam manusia melakukan kegiatan sehari-hari, biasanya selalu disadari ada suatu tujuan tertentu di masa depan. Namun dalam praktek MMD secara **aktual**, tujuan meditasi ini tidak disadari. Tujuan meditasi ini terletak di dalam meditasi itu sendiri,

Forum  
Diskusi  
MMD

Kirim email ke saya

yakni "**sadar pada saat kini.**" Dalam budaya Jawa, keadaan ini dikenal sebagai "*mati sajroning urip.*" Di sinilah letak keunikan MMD: metode dan tujuannya tidak berbeda, yakni menyadari saat kini, bukan bercita-cita di masa depan.

Sementara secara konseptual tujuan akhir meditasi ini terletak 'di masa depan', para pemeditasi akan segera memperoleh manfaat dari meditasi ini dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat disebut sebagai '**tujuan antara**'. 'Tujuan-antara' meditasi ini ialah melimpahnya pola kebiasaan mengamati dan menyadari diri ini ke dalam kehidupan dan kegiatan sehari-hari. 'Tujuan antara' ini dapat dikenali sebagai (1) terkendalinya *ego* (terkendalinya pikiran, emosi, keinginan dsb), (2) meningkatnya kemampuan berkonsentrasi pada apa pun yang dihadapi—tanpa terganggu oleh berbagai emosi dan pikiran yang tidak relevan dan tidak bermanfaat; dan (3) meningkatnya kesehatan fisik sebagai hasil ikutan dari batin yang tenang dan seimbang. Ketiga hal ini sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari yang sejahtera dan bahagia.

Meditasi ini berasal dari ajaran Buddha Gautama lebih dari 25 abad lalu, dikenal sebagai meditasi *vipassana*. Dalam program ini, meditasi *vipassana* diperkenalkan kepada khalayak Buddhis & non-Buddhis. Untuk itu, istilah-istilah dan konsep-konsep yang berasal dari Agama Buddha telah diganti dengan pengertian-pengertian yang bersifat universal. Ini dilakukan dengan keyakinan bahwa keefektifan meditasi ini tidak bergantung pada nilai dan doktrin keagamaan tertentu; meditasi ini dapat memberikan manfaat kepada setiap praktisinya tanpa tergantung pada agama/kepercayaan yang dianut.

Dalam prakteknya meditasi ini juga diilhami oleh ajaran J. Krishnamurti, yang adalah identik dengan ajaran Buddha Gautama.

## METODOLOGI

(a) Praktek meditasi ini dilakukan secara total, mulai dari awal sampai akhir program, sepanjang hari, mulai dari saat bangun sampai saat tidur kembali. Program meditasi ini dilakukan pada akhir pekan, mulai pada hari Jumat pukul 19, dan berakhir pada hari Minggu pukul 11. (Pada program seminggu penuh, meditasi dilakukan selama 7 hari 8 malam.)

(b) Meditasi ini bukan konsentrasi. Praktek meditasi ini berupa keelingan (*awareness*) atau perhatian-penuh (*mindfulness*) yang ditujukan—bukan kepada hal-hal 'luar' yang dicerap (*perceived*) melalui pancaindra atau yang muncul sebagai ingatan—melainkan kepada seluruh aspek atau proses diri individual, yang mencakup: jasmani (*rasa-tubuh, sensations*), perasaan (*emotions*), pikiran (*thought*), ingatan (*memory*), kehendak (*intention*), penalaran (*reasoning*), dsb, pada saat berbagai hal itu muncul dalam kesadaran.

(c) Praktek meditasi ini dilaksanakan dengan duduk diam, berdiri, berjalan, berbaring dan ketika melakukan kegiatan pribadi sehari-hari. Keelingan dan perhatian-penuh dalam meditasi ini dapat dan seharusnya dilakukan dalam posisi apa pun dan dalam melakukan kegiatan apa pun.

(d) Kegiatan pribadi, seperti makan, minum, mandi, menyikat gigi, buang air, berpakaian, mencuci pakaian dsb, dilakukan dengan tetap mempertahankan perhatian-penuh (*mindfulness*) dan keelingan (*awareness*) terhadap niat (*intention*), gerakan, dan rasa-tubuh (*sensations*) yang timbul selama menjalankan kegiatan tersebut.

(e) Dengan makin tajamnya perhatian, semua gerakan akan menjadi lambat dengan sendirinya, tetapi bukan disengaja memperlambat gerakan. Gerak berjalan misalnya, bisa melambat atau menjadi realtif cepat, tergantung pada situasi dan kebutuhan pada setiap saat. Dianjurkan untuk mengurangi sedapat mungkin gerakan yang bersifat refleks; bila perhatian cukup tajam, akan terlihat niat yang muncul dalam batin sesaat sebelum melakukan setiap gerakan fisik.

(f) Selama program meditasi berlangsung, peserta tidak dibenarkan berbicara atau berkomunikasi dengan bahasa isyarat dengan sesama peserta, membaca, menulis, melihat arloji/jam, menelepon/menerima telepon (telepon seluler harus dimatikan), dsb. Tugas peserta hanyalah mengamati secara pasif badan & batin sendiri pada saat munculnya dengan keelingan (*awareness*) dan perhatian-penuh (*mindfulness*). Penyimpangan dari ketentuan ini hanya dapat dibenarkan dalam keadaan darurat.

(g) Setelah membaca dengan saksama brosur ini, peserta diminta menandatangani pernyataan akan mengikuti pelatihan sampai selesai (tidak akan berhenti di tengah jalan, kecuali dalam keadaan darurat) di dalam formulir pendaftaran yang diisinya.

(h) Apabila peserta mempraktekkan suatu metode meditasi lain atau suatu ritual tertentu—termasuk berdzikir, berdoa, kontemplasi, membaca mantra, visualisasi, relaksasi, yoga dsb—disarankan untuk tidak melakukan praktek-praktek tersebut selama berlatih MMD. (Ketentuan ini tidak berlaku untuk ritual/ibadah yang bersifat wajib menurut ketentuan agama peserta, misalnya sholat wajib bagi kaum Muslim.)

(i) Selama praktek meditasi, setiap saat peserta dapat menghubungi pembimbing untuk berbicara secara privat, guna membahas dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi peserta dalam praktek meditasinya. Gunakanlah kesempatan ini setiap kali peserta mengalami hambatan atau masalah dalam praktek meditasi, seperti merasa bosan, putus asa, gelisah, ragu dsb. Juga penting untuk berbicara dengan pembimbing, bila peserta memperoleh pengalaman batin yang dirasakan luar biasa atau aneh, seperti peng-alaman yang menakjubkan, menakutkan, menyedihkan, merasa menyesal, bersalah, bergairah, nikmat, dsb. Juga bila mengalami fenomena fisik, seperti melihat cahaya, badan bergoyang, badan terasa “hilang”, merasa ada listrik mengalir dalam tubuh dsb, sebaiknya hal itu dilaporkan kepada pembimbing. Semua perasaan dan pengalaman itu dapat menjadi penghambat dalam MMD.

(j) Sepanjang hari Sabtu peserta akan mendapat giliran diwawancarai secara pribadi oleh pembimbing.

(k) Dalam program ini, peserta makan dua kali sehari (makan pagi dan makan siang). Sepanjang waktu disediakan minuman yang menyegarkan. Peserta vegetarian dapat minta disediakan makanan vegetarian.

## JADWAL

### Hari ke-1: JUMAT

Pk. 19.00 – 20.00 : **DISKUSI:** “Petunjuk Meditasi”

Pk. 20.00 – 22.00 : **MEDITASI**

### Hari ke-2: Sabtu

(Pk. 03.00 : Bel bangun pagi)

Pk. 03.00 – 06.00 : **MEDITASI**

Pk. 06.00 – 07.00 : **DISKUSI:** “Lima Rintangan Batin”

Pk. 07.00 – 11.00 : **MEDITASI**

(Pk. 07.00 : Makan pagi)

Pk. 11.00 – 12.00 : **DISKUSI:** “Pikiran”

Pk. 12.00 – 19.00 : **MEDITASI**

(Pk. 12.00 : Makan siang)

(Pk. 14.00 – 16.00 : Istirahat siang)

Pk. 19.00 – 20.00 : **DISKUSI:** “Waktu”

Pk. 20.00 – 22.00 : **MEDITASI**

### Hari ke-3: MINGGU

(Pk. 03.00 : Bel bangun pagi)

Pk. 03.00 – 06.00 : **MEDITASI**

Pk. 06.00 – 07.00 : **DISKUSI:** “Sang ‘Aku’ ”

Pk. 07.00 – 10.00 : **MEDITASI**

(Pk. 07.00 : Makan pagi)

Pk. 10.00 – 11.00 : **DISKUSI:** “Ke Mana Setelah Ini?”

(Pada program seminggu penuh, diskusi hanya diadakan sekali sehari, pada pk 19.00.)

## BIAYA PELATIHAN

Pada prinsipnya, pelatihan ini diberikan secara cuma-cuma. Pembimbing dan para petugas dalam retreat ini tidak menerima imbalan dalam bentuk apa pun.

Namun, apabila retreat ini diadakan di sebuah vihara, pada akhir retreat para peserta diharapkan menyumbang secara sukarela (dengan jumlah yang tidak ditentukan besarnya) kepada vihara.

Bila retreat ini diadakan di sebuah tempat yang disewa untuk itu, maka biaya akomodasi & konsumsi ditanggung bersama-sama secara transparan oleh para peserta.

### Untuk keterangan lebih lanjut hubungi:

Pembimbing: Dr. Hudoyo Hupudio, MPH

Tel.: (021) 873 0080, Hp: 0811 873 490;

email: <hudoyo@cbn.net.id>